

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VANIA HAMMERSCHMIDT

ESTRESSE: O MAL DA ATIVIDADE DOCENTE

LAPA - PR

2013

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

VANIA HAMMERSCHMIDT

ESTRESSE: O MAL DA ATIVIDADE DOCENTE

Trabalho de conclusão de curso de especialização ou aperfeiçoamento apresentado ao Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio como requisito parcial para obtenção do título de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio.

Orientadora: Dda Derdried Athanasio Johann

LAPA - PR

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

VANIA HAMMERSCHMIDT

ESTRESSE: O MAL DA ATIVIDADE DOCENTE

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Especialista em Saúde do Professor no curso de graduação em Tecnologia em Comunicação Institucional, pela seguinte banca examinadora:

Prof. Dr. Jorge Vinícius Cestari Felix

Vínculo: Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Profa. Msc. Shirley Bolle

Vínculo: Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Profa. Msc. Derald Athanasio Johann

Orientadora

Vínculo: Instituto Federal do Paraná

Curitiba, 14 de dezembro de 2013.

A minha família, em especial aos meus pais que me deram a vida, e ao meu marido que sempre me auxilia, me apoia e me incentiva em cada desafio de minha vida.

AGRADECIMENTO

Primeiramente agradeço a Deus por possibilitar oportunidades de aperfeiçoamento, crescimento e realização em minha vida.

À orientadora Msc. Derdried Athanasio Johann, que sempre me auxiliou em todas mediante todas as dúvidas que tive durante curso e durante a realização do presente trabalho.

À Universidade Federal do Paraná em nos possibilitar a oportunidade de aprofundar estudos referentes à saúde do professor.

A todos os profissionais que trabalharam para que este curso acontecesse.

Aos diretores do Colégio Estadual São José – Ensino Médio e Profissional, os quais autorizaram que este estudo fosse realizado junto aos professores do 1º e 2º anos do curso Técnico Administrativo Integrado ao Ensino Médio ofertado no colégio.

Vencedor não é apenas quem conquista algo. Vencedor é quem conquista, não perde a sua essência e jamais esquece de onde veio e de quem o ajudou no caminho.

Angélica Araujo

RESUMO

O estresse é uma doença silenciosa e que pode causar imensos prejuízos para a saúde do ser humano. Esse mal geralmente está associado a atividades que disponham de contato interpessoal intenso, como é o caso da atividade docente. Destaca-se também que a ausência do tratamento do estresse pode gerar o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, a qual, por sua vez agrava de forma intensa o quadro de saúde do paciente, gerando transtornos psicológicos e em casos extremos levando o indivíduo a morte. Neste trabalho buscou-se expor o que é o estresse e a Síndrome de Burnout, quais são os seus sintomas, as formas de tratamento, e como pode-se efetivar a prevenção destes males que atingem muitos professores. O estudo focou-se em docentes de um colégio estadual da cidade de Lapa – PR, onde realizou-se uma oficina, e por meio desta se esclareceu dúvidas dos docentes acerca do estresse e da Síndrome de Burnout, suas caracterizações, fatores geradores, e também debateu-se formas de prevenção para ambos.

Palavras chave: Estresse, Síndrome de Burnout, Professores.

ABSTRACT

Stress is a silent disease and can cause immense damages to the health of human being. This illness is usually associated with activities that have intense interpersonal contact, as is the case of the teaching activity. Also noteworthy is that the absence of stress treatment can generate the development of burnout syndrome, also known as burnout syndrome, which in turn aggravates intensively the health situation of the patient, generating psychological disorders and extreme cases causing the individual's death. In this study we sought to expose what is stress and Burnout Syndrome, what are its symptoms, treatment modalities, and how it can be effective to prevent these ills that affect many teachers. The study focused on teachers in a state school in the city of Lapa - PR, where there was a workshop, and hereby cleared doubts of teachers about stress and burnout syndrome, their characterizations, generating factors, and also struggled forms of prevention for both.

Keywords: Stress, Burnout Syndrome, Teachers.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	12
2.1 DOCÊNCIA	12
2.2 AMBIENTES ESCOLARES.....	13
2.3 COMPORTAMENTO DICENTE	13
2.4 ESTRESSE	14
2.4.1 CAUSAS DO ESTRESSE	15
2.4.2 SINTOMAS DO ESTRESSE	16
2.4.3 COMPLICAÇÕES DO ESTRESSE	16
2.4.4 TRATAMENTO DO ESTRESSE	17
2.5 SÍNDROME DE BURNOUT	17
2.5.1 TRATAMENTO PARA A SÍNDROME DE BURNOUT	19
3 METODOLOGIA	20
4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO	21
4.1 OFICINA	21
4.1.2 ESTRUTURA DA OFICINA	21
4.2 RESULTADOS GERAIS DA INTERVENÇÃO	23
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS.....	27
ANEXOS	29

1 INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje a atividade docente mostra-se como um desafio aos profissionais que optaram por seguir carreira profissional nesta área. Muitas pessoas imaginam que ser professor é muito fácil, que basta apenas trabalhar os conteúdos específicos de suas disciplinas juntos às turmas, e pronto, dever cumprido. Mas não é bem assim que acontece na prática.

O professor deve preparar sua aula de acordo com os conteúdos programáticos de sua disciplina e aplicá-los em sala junto aos seus alunos sim, mas nem sempre acontece de acordo com o planejado. O professor trabalha diretamente com outras pessoas, as quais possuem origens, crenças, estruturas familiares, concepções e classes sociais diferentes.

Os professores devem atender todos os alunos buscando transmitir os conteúdos de maneira uniforme, ou seja, tratando todos os seus alunos de forma igual. Na teoria tudo funciona perfeitamente, e na prática, será que um professor terá estruturas psicológicas para tratar de forma igualitária um aluno que o ameaça durante as aulas, o ofende, e o rebaixa perante os demais alunos, e um aluno que não tumultua a aula e mantém uma relação de respeito perante o professor?

Trabalhar com pessoas, independente da atividade desenvolvida, gera grandes índices de estresse, pois pessoas possuem opiniões, comportamentos e convicções diferentes. Por isso que o docente sofre deste mal, pois suas atividades profissionais são exercidas em sua totalidade com outras pessoas, com esses aspectos diversos já citados.

E foi pensando nesta vivência diária dos docentes, e no abalo de suas condições psicológicas, que propõe-se um projeto de intervenção que apresenta como problemática inicial quais são as consequências do estresse laboral acarretadas à saúde do professor. Por meio deste estudo, objetiva-se orientar docentes sobre o estresse e a Síndrome de Burnout. Para entender as condições de trabalho dos professores, pretende-se identificar os possíveis fatos geradores de estresse na atividade docente; e após, buscar-se-á apontar as diferenças do estresse para a Síndrome de Burnout, as consequências que esta síndrome pode propiciar ao educador, e então propor um plano de prevenção contra o estresse para os professores do Colégio Estadual São José – Ensino Médio e Profissional através de uma oficina.

Pode-se identificar através de noticiários, na mídia impressa e nas próprias escolas, como é o ambiente de trabalho dos professores. Estes vivem em constante pressão psicológica, seja ela oriunda de sua demanda de trabalho, de desentendimentos com alunos, ou pelo desgaste emocional que esta profissão dispõe aos seus atuantes. (FREITAS, 2013)

São submetidos a grandes cargas de trabalho, que nem sempre conseguem realizar em seu turno laboral, o que os submetem a levar o excedente de trabalho para casa, ausentando o tempo para relaxar e descansar, bem como o convívio diário com perfis diversificados, desgastando o docente física e emocionalmente, surgindo o estresse.

2 REVISÃO LITERÁRIA

2.1 DOCÊNCIA

Muitas pessoas acreditam que a profissão de um docente é calma e sossegada, pois muitas vezes este consegue encaixar seus horários de uma forma que lhe possibilite alguns períodos livres durante a semana. Mas para isso o professor acaba sobrecarregando sua jornada de trabalho em determinados dias, gerando assim um desgaste maior, pois *“a arte de ensinar é uma tarefa difícil demais para que alguém se envolva nela por comodismo, falta de fato melhor, ou porque é preciso auferir ganhos.”* (HAMZE, 2013)

“O professor brasileiro é cercado de um arsenal de burocracias, como: diários, planos de aula, fichas avaliativas, formulários, entre outros. Incluindo ainda a imensa quantidade de trabalho que o professor leva para casa, tais como: plano de aula, elaboração de atividades, provas, trabalhos, correções, testes, projetos etc. Esses não são os únicos agravantes, o professor tem que enfrentar o problema da indisciplina escolar difundida na maioria das escolas brasileiras, como excesso de conversa, bagunça, uso indevido de aparelhos eletrônicos que invadiram as escolas, isso, aliado ao baixo salário, praticado na maioria das vezes. A defasagem salarial não supre todo o trabalho realizado fora da escola, nos finais de semana e feriados.” (FREITAS, 2013)

A profissão docente não apresenta apenas um desgaste maior por apenas esta situação, existem várias além desta. As demandas da atividade docente geralmente excedem a carga horária do professor, o que o força a levar trabalho para casa, fator que acarreta mais desgaste físico e mental ao docente, o deixando propenso ao desenvolvimento do estresse.

“Lidar com vários tipos de pessoas também é tarefa desgastante. Nem sempre as coisas acontecem como gostaríamos que fosse e o estresse nas relações pessoais é quase impossível de não aparecer. O professor tem que ter jogo de cintura para conviver com atitudes de terceiros, como mau humor, agressividade, reclamações, grosserias, interrupções das aulas, alunos agitados e inquietos, atividades que não saem como foram planejadas, levando-o a sentir-se frustrado e impotente.” (BARROS, 2013)

A atividade docente sempre é exercida em contato constante com outras pessoas, sejam outros professores, funcionários da escola, e os alunos. Segundo Sadir (2009), atividades que são exercidas com constante contato interpessoal são as que geram maior carga de estresse ao profissional.

2.2 AMBIENTES ESCOLARES

Geralmente o docente não desenvolve suas atividades laborais em apenas uma escola, para cumprir sua carga horária semanal, muitas vezes o professor submete-se a ministrar suas aulas em duas ou mais instituições de ensino, desta forma atua em ambientes escolares diferentes.

Espera-se que um ambiente escolar seja acolhedor, amigável e aberto a inovações e melhoramentos. Mas há escolas que não possuem estrutura adequada para atender professores e alunos, nem sempre há recursos ou materiais que os docentes necessitam para a aplicação dos conteúdos de suas disciplinas. Fatores como estes, inibe, perante os alunos, uma visão positiva dos professores e da escola, o que pode tornar o convívio diário entre aluno e professor conturbado, surgindo desentendimentos, confrontos, e conseqüentemente uma carga de estresse para o professor.

“Especialistas alertam que os ambientes de trabalho estão desencadeando doenças ocupacionais. Problemas como o estresse despontam nas pesquisas como a principal causa de adoecimento. No entanto, esse sintoma é apenas a ponta do iceberg, apontam psicólogos e estudiosos da medicina do trabalho. Segundo eles, por trás da tensão diária, decorrente do alto grau de exigência imposto pelas instituições, podem ser desenvolvidas doenças que comprometem de tal forma a saúde física e mental que o profissional corre o risco de ficar incapacitado para o trabalho. Nos docentes, soma-se a esse quadro o risco de ter problemas na coluna e na voz, bem como a síndrome de burnout, essa última caracterizada por uma extrema exaustão emocional e com alta incidência entre professores.” (ROSA, 2013)

Além do desgaste emocional que os professores apresentam ao desenvolver suas atividades profissionais, estes ainda podem comprometer algumas funcionalidades do seu corpo e também de desenvolver doenças psicossomáticas.

2.3 COMPORTAMENTO DISCENTE

Quando se aborda o perfil do aluno, é difícil traçar um perfil exato, cada região, escola, turno de ensino, apresentam perfis diferentes de alunos, sendo impossível encontrar um único perfil em uma única classe. Johann (2009) afirma que o ser humano é particular em sua essência, costumes, ética, moral, ingenuidade, agressividade e comportamento.

Existem alunos exemplares, não se atrasam, participam efetivamente da

aula, realizam as atividades, tem bons conceitos e/ou notas, não desafiam o professor e buscam na escola o aprimoramento de seus conhecimentos e a formação. Mas existem aqueles que mostram-se o oposto, são rebeldes, atrasados, não fazem as atividades propostas, desafiam e discutem com o docente, enfim tumultuam a aula e agredindo, se não fisicamente, verbalmente o professor.

“(...) o professor ainda se submete aos vários tipos de violências ocorridas na sala de aula, dentre as principais estão: violência verbal ou assédio moral (palavras ofensivas direcionadas ao professor no momento do intervalo), violência moral (diferenciações entre níveis de ensino e professores). Além de pressões exercidas por parte da coordenação por melhorias de notas, perseguições, fiscalização semelhante à vigilância nas salas. Enfim, esses são alguns dos motivos que levam o professor a entrar em tal condição. O conjunto de situações apresentadas exerce grande influência na qualidade de vida e no trabalho do docente.” (FREITAS, 2013)

Enfim, o exercício da atividade docente, mostra-se extremamente desgastante para o professor, acarretando a ele não apenas o desgaste físico e emocional, mas também submetendo-o à vulnerabilidade de doenças físicas e psicológicas.

2.4 ESTRESSE

Vive-se em uma sociedade na qual as pessoas possuem uma dinâmica de vida acelerada, dispondo de muitas atividades profissionais, fato este, que muitas vezes priva o cidadão do convívio social agradável e prazeroso proporcionados por momentos de lazer e descontração.

Com tantas atividades e compromissos profissionais, as pessoas tornam-se vítimas do estresse, que “tem sido uma das principais preocupações no que se refere à saúde do trabalhador.” (FIDELIS, 2007, P. 139)

Segundo Fidelis apud Carvalho, 2002, p. 125, o stress conceitua-se como:

“o ponto em que o indivíduo não consegue controlar os seus conflitos internos, gerando um excesso de energia, originando, conseqüentemente, fadiga, cansaço, tristeza, euforia, etc. Seu processo orgânico sofre alterações diante das transformações químicas ocorridas deste estado emocional.”

Sampaio (1999) traz que o estresse refere-se uma forma de mecanismo primitiva estabelecida pelo corpo humano, que surge quando há esgotamento no sistema nervoso, para dar condições de preparo ao organismo para enfrentar situações de perigo. Ou seja, o estresse é uma reação orgânica do corpo humano

perante a tensão física ou mental.

O estresse atinge inúmeras pessoas, provocando nestas, sintomas físicos e emocionais. Uma pessoa estressada possui diversas alterações de comportamento, pois nos momentos de intenso estresse ocorrem alterações químicas no organismo, por isso, nenhuma das reações são diferentes diante da exposição à mesma situação de estresse.

2.4.1 Causa do Estresse

As causas do estresse podem variar de pessoa para pessoa, pois cada indivíduo avalia as situações de maneira e intensidade diferentes. Fidelis (2007, p. 140) destaca alguns fatores que podem gerar estresse nas pessoas:

- “diminuição de salários;
- competitividade;
- pressão para atingir metas;
- lidar com possível demissão;
- preocupação excessiva com a profissão;
- aumento das horas trabalhadas;
- conflito com chefia e colegas de trabalho;
- falta de tempo/motivação para o lazer;
- falta de tempo para si mesmo;
- distância da família/sentimento de culpa;
- quebra de valores humanos e familiares.”

Assim, afirma-se que o estresse pode ser associado a grandes responsabilidades profissionais e a uma carga de trabalho intensa, impossibilitando o indivíduo de dedicar-se à sua vida pessoal. O trabalho exige constante esforço físico e mental e, quando o docente não está atuando neste, o repouso faz-se necessário para que consiga exercer suas atividades de forma efetiva no dia seguinte, isso faz com que o convívio familiar e o lazer fiquem em o segundo plano, focando os esforços nas atividades profissionais. Este fator pode agravar o quadro de estresse do indivíduo, pois é nessa fase que surgem as cobranças de familiares e de amigos, da ausência desta convivência, das alterações de comportamento e até da agressividade em determinadas situações.

Os sintomas do estresse nem sempre são percebidos por quem os apresenta, geralmente são identificados por indivíduos que convivem com esta pessoa. Por isso mostra-se de grande valia o apoio das pessoas próximas, na reversão do quadro, antes que surjam consequências agravantes desta doença silenciosa e avassaladora.

2.4.2 Sintomas do Estresse

Na maior parte dos casos, as pessoas não percebem que são vítimas do estresse, acreditam estar cansadas, irritadas e nada mais. Mas deve-se atentar para outros sintomas, pois o estresse não remete-se apenas a irritabilidade.

“Os sintomas do estresse podem ser físicos, como cansaço, por exemplo; psicológicos, como ansiedade, depressão, insatisfação com o trabalho, frustração; e comportamentais, a pessoa com estresse sente enorme dificuldade em tomar decisões simples e cotidianas, falta ao trabalho, apresenta impossibilidade de lidar com mudanças, eleva sua agressividade, baixa a produtividade, entre outros.” (FIDELIS, 2007, p. 141)

Enfim, a pessoa estressada apresenta mudança de comportamento, indecisão, diminuição da autoestima e até agressividade.

Segundo Fidelis (2007, p. 141), o estresse pode ser caracterizado em três fases. Na primeira fase o indivíduo apresenta mau humor constante, inquietação e agressividade. Na segunda fase, mostra adaptação à fase anterior, na qual há a instalação do estresse; esta é uma fase de alerta, pois é nela que a pessoa pode conscientizar-se do problema e aceitar ajuda para reverter a situação. Na terceira fase surgem diversas doenças e também a desordem psíquica.

2.4.3 Complicações do Estresse

Após a fase de instalação do estresse, o indivíduo passa a apresentar doenças e transtornos psíquicos, como hipertensão, dores musculares, depressão, dentre outras doenças decorrentes deste mal. (BERNIK, 2013)

Segundo Costa (1997), este mal vem expondo grandes avanços no entendimento de doenças psicossomáticas, no qual entende-se que insatisfações, frustrações, e afetividade podem gerar no corpo humano distúrbios orgânicos, ou seja, se o ser humano apresenta uma tensão, ansiedade ou preocupação, seu corpo apresenta imensa facilidade de adoecer.

2.4.4 Tratamento para o Estresse

O tratamento de estresse não é simples e depende das doenças associadas a este mal. Além do tratamento específico das doenças consequentes do estresse, segundo Fidelis (2007, p. 141), o tratamento também envolve “medicação, psicoterapia e terapia ocupacional.”

Com o intuito de evitar que seus colaboradores sejam vítimas deste mal e de seus agravos, instituições vem adotando medidas preventivas ao estresse, como:

- “palestras/workshops educativos;
- mudanças de hábitos;
- academias, contratação de profissionais que elaboram exercícios físicos não competitivos;
- criação de salas de bem-estar;
- aplicação de técnicas de relaxamento;
- expansão de rede de apoio social.” (FIDELIS, 2007, p. 141-142)

Medidas como estas podem amenizar as tensões diárias, descontraír os colaboradores, gerar interação entre as pessoas que atuam na instituição, melhorando o convívio social no trabalho, e consequentemente reduzindo e até evitando o surgimento do estresse nos colaboradores.

2.5 SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout é considerada um agravante sério na saúde do ser humano, deve ser tratada de forma efetiva, caso contrário suas complicações podem levar a pessoa ao óbito.

“A síndrome de burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é um distúrbio psíquico descrito em 1974 por Freudenberg, um médico americano. O transtorno está registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde).” (SÍNDROME DE BURNOUT, 2013)

Segundo Machado (2013) esta síndrome é originária da exposição do ser humano a situações limites, nas quais existem embates emocionais, e a pessoa é exposta à pressões psicológicas, gerando altos níveis de estresse. A não reversão deste quadro apresenta o cenário perfeito para a instalação da Síndrome de Burnout.

“O termo síndrome de Burnout resultou da junção de burn (queima) e out (exterior), caracterizando um tipo de estresse ocupacional, durante o qual a pessoa consome-se física e emocionalmente, resultando em exaustão e em

um comportamento agressivo e irritadiço. “Boa parte dos sintomas também é comum em casos de estresse convencional, mas com o acréscimo da desumanização, que se mostra por atitudes negativas e grosseiras em relação às pessoas atendidas no ambiente profissional e que por vezes se estende também aos colegas, amigos e familiares” (SÍNDROME DE BURNOUT, 2013)

A principal característica da Síndrome

“(...) é o estado de tensão emocional e estresse crônicos provocado por condições de trabalho físicas, emocionais e psicológicas desgastantes. A síndrome se manifesta especialmente em pessoas cuja profissão exige envolvimento interpessoal direto e intenso.” (SÍNDROME DE BURNOUT, 2013)

Os profissionais com propensão em desenvolver a Síndrome de Burnout são àqueles que apresentam contato com pessoas, ou em mulheres que desenvolvam uma dupla jornada de trabalho, fator comum nos dias de hoje.

“A Síndrome afeta especialmente aqueles profissionais obrigados a manter contato próximo com outros indivíduos e dos quais se espera uma atitude, no mínimo, solidária com a causa alheia. É o caso de médicos, enfermeiros, psicólogos, professores, policiais. “Recentemente, a categoria dos funcionários de companhias aéreas inseriu-se entre aquelas de alto risco para desenvolver a Síndrome, devido às pressões intensas e ao desgaste vivido durante a crise dos atrasos nos horários dos vôos.” (SÍNDROME DE BURNOUT, 2013)

Segundo informações do site Guia da Carreira (2013) o Instituto SWNS, em virtude de solicitação de uma empresa irlandesa, realizou pesquisa com aproximadamente 3000 profissionais, para identificar quais são as 10 profissões mais estressantes, e o resultado foi o seguinte:

- 1 - Tecnologia da Informação;
- 2 - Medicina;
- 3 - Engenharia;
- 4 - Vendas e Marketing;
- 5 - Educação;
- 6 - Finanças;
- 7 - Recursos Humanos;
- 8 - Operações;
- 9 - Produção;
- 10 - Religião.

Não são apenas estes profissionais citados estão sujeitos ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout, devido ao grande nível de estresse ao qual são submetidos, mas demais profissionais podem desenvolver a Síndrome. É

necessário atenção aos sintomas apresentados, para que a procura por recursos médicos e o início do tratamento seja imediato, evitando assim sua evolução e complicações.

Os principais sintomas da Síndrome de Burnout são:

“SINTOMAS EMOCIONAIS: avaliação negativa do desempenho profissional, esgotamento, fracasso, impotência, baixa autoestima.
MANIFESTAÇÕES FÍSICAS OU TRANSTORNOS PSICOSSOMÁTICOS: fadiga crônica, dores de cabeça, insônia, úlceras digestivas, hipertensão arterial, taquicardia, arritmias, perda de peso, dores musculares e de coluna, alergias, lapsos de memória.
ALTERAÇÕES COMPORTAMENTAIS: maior consumo de café, álcool e remédios, faltas no trabalho, baixo rendimento pessoal, cinismo, impaciência, sentimento de onipotência e também de impotência, incapacidade de concentração, depressão, baixa tolerância à frustração, ímpeto de abandonar o trabalho, comportamento paranóico (tentativa de suicídio) e/ou agressividade.” (SÍNDROME DE BURNOUT, 2013)

Os sintomas desta síndrome são emocionais, físicos, psicossomáticos e comportamentais, e muitas vezes o profissional não percebe seus sintomas, cabendo aos familiares e colegas o alerta e sugerir a procura pelo profissional da saúde.

A ausência do tratamento da Síndrome de Burnout pode gerar sérias complicações ao ser humano, inclusive o óbito. Pois a síndrome causa “a invasão de um sentimento de inutilidade e inadequação com a realidade. Ideias suicidas também podem ocorrer – e o doente, se não tratado, corre o risco de chegar às últimas consequências.” (NORONHA, 2013)

2.5.1 Tratamento para Síndrome de Burnout

Assim que a vítima da síndrome é convencida que precisa de ajuda, a mesma deve buscar orientação médica, e verificar quais foram os danos causados.

Após o diagnóstico o profissional da saúde iniciará o tratamento, que é

(...) “essencialmente psicoterapêutico. Mas, em alguns casos, pode-se lançar mão de medicamentos como os ansiolíticos ou antidepressivos para atenuar a ansiedade e a tensão, sendo sempre necessária a avaliação e, no caso medicamentoso, a prescrição feita por um médico especialista.” (SÍNDROME DE BURNOUT, 2013)

Existe tratamento para a Síndrome de Burnout, e este deve ser feito pelo paciente de forma efetiva, para que sua recuperação seja plena, e este tenha vida normal, desenvolvendo suas atividades profissionais, e mantendo um convívio sadio

com seus familiares e colegas de trabalho.

3 METODOLOGIA

Para a realização do presente estudo, foram utilizados dados de questionários aplicados aos professores do 1º e 2º anos do curso Técnico Administrativo Integrado ao Ensino Médio ofertado pelo Colégio Estadual São José – Ensino Médio e Profissional, com o objetivo de identificar o nível de estresse dos professores perante as situações que estes são submetidos durante sua atividade profissional.

O questionário aplicado é composto por 12 perguntas fechadas, que visam identificar os sentimentos que os professores apresentam em situações do seu cotidiano profissional que podem caracterizar um quadro de estresse.

Os 19 professores que compõem o quadro docente do 1º e 2º anos do curso citado, responderam os questionários no período de 21/10/2013 à 25/10/2013.

Após análise dos resultados das respostas, elaborou-se uma oficina que buscou a evidenciação do que é o estresse, seus sintomas e tratamento, assim como a evolução deste quadro até o desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Segundo a Caracterização e Regulamentação das Modalidades de Formação Contínua (2013),

“A Oficina é uma modalidade de formação contínua predominantemente realizada segundo componentes do saber-fazer prático ou processual, orientada para os seguintes objetivos:

- a) Delinear ou consolidar procedimentos de ação ou produzir materiais de intervenção, concretos e identificados, definidos pelo conjunto de participantes como a resposta mais adequada ao aperfeiçoamento das suas intervenções educativas;
- b) Assegurar a funcionalidade (utilidade) dos produtos obtidos na oficina, para a transformação das práticas;
- c) Refletir sobre as práticas desenvolvidas;
- d) Construir novos meios processuais ou técnicos”.

Desta forma, além dos levantamentos teóricos, a proposta de prevenção do estresse docente se deu por meio de uma oficina com os professores do 1º e 2º anos do curso Técnico Administrativo Integrado ao Ensino Médio ofertado pelo Colégio Estadual São José – Ensino Médio e Profissional, que se situa no centro da cidade de Lapa PR, à Rua Barão do Rio Branco nº 1453.

4 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 OFICINA

De acordo com a Caracterização e Regulamentação das Modalidades de Formação Contínua (2013), *“a oficina é uma das modalidades de formação contínua em que a identificação prévia e objetiva das necessidades de formação desempenha um papel relevante”*, desta forma utilizou-se como base para a escolha do tema e construção da oficina as respostas dos professores perante o questionário aplicado.

Com a apuração das respostas do questionário, pode-se perceber que a maior parte dos docentes apresenta sintomas característicos do estresse, que segundo Frazão (2013) podem ser: *“dor de cabeça, agitação, cansaço, tristeza, irritabilidade, mau humor, insônia, diarreia ou obstipação, angústia, baixa produtividade no trabalho.”*

Desta forma, em seguida apresenta-se a estrutura da oficina aplicada em 07/11/2013 junto aos professores do 1º e 2º anos do curso Técnico Administrativo Integrado ao Ensino Médio ofertado pelo Colégio Estadual São José – Ensino Médio e Profissional, que apresenta como objetivo apontar as diferenças do estresse para a Síndrome de Burnout, as consequências que esta síndrome pode propiciar ao educador, e de que forma estes males podem ser evitados.

4.1.2 Estrutura da Oficina

Para realização da oficina, tomou-se como base para muitas das explicações, utilizou-se muito das informações contidas na revisão literária do presente trabalho, na qual buscou-se esclarecer aos professores do 1º e 2º anos do curso Técnico Administrativo Integrado ao Ensino Médio ofertado pelo Colégio Estadual São José – Ensino Médio e Profissional, o que é o estresse, quais são seus sintomas e características, bem como formas de prevenção do mesmo e seu tratamento. Também abordou-se o tema referente a Síndrome de Burnout, sua origem, sintomas, prevenção e tratamento. Também foram realizadas atividades envolvendo os docentes, sua rotina de trabalho e os seus sentimentos perante as atividades profissionais que desempenham.

Segue abaixo os temas trabalhados na oficina aplicada no período vespertino, com duração total de 1 hora e 40 minutos.

Roteiro para oficina:

- Identificação da atividade docente fora da sala de aula
 - Preparação das aulas
 - Correções de trabalhos e avaliações
- Identificação da atividade docente na sala de aula
 - Didática em sala de aula
 - Comportamento dos alunos
 - Relações interpessoais
 - Conflitos
 - Estresse
- Estresse
 - O que é o estresse?
 - Sintomas do estresse
 - Tratamento do Estresse
 - Complicações do estresse
 - Profissões consideradas estressantes
- Síndrome de Burnout
 - O que é a Síndrome de Burnout?
 - Sintomas da Síndrome de Burnout
 - Tratamento da Síndrome de Burnout
- Atividade
 1. Listar fatores que mais lhe estressam em sua atividade profissional (dentro e fora da sala de aula).
 2. Agora que você já conhece os sintomas característicos do estresse, liste os sintomas que você apresenta.

3. Os professores deverão dividir-se em grupos de quatro integrantes e cada grupo deverá montar uma sessão com 5 alongamentos para relaxamento.
 4. Os professores deverão dividir-se em grupos de quatro integrantes e cada grupo deverá sugerir atividades simples de relaxamento para que possam ser feitas no cotidiano.
- Aplicação de questionário para autoavaliação do estresse.
 - Aplicação de questionário para avaliação da oficina.

4.2 RESULTADOS GERAIS DA INTERVENÇÃO

No período de 21/10/2013 às 25/10/2013 foram aplicados questionários aos 19 professores que compõem o quadro docente do 1º e 2º anos do curso citado, e com base nas informações coletadas elaborou-se a oficina citada.

O encontro com os professores ocorreu de forma harmônica, pois todos estavam interessados no tema da oficina, já que referia-se a situações e sentimentos de seu cotidiano profissional.

Para iniciar a oficina, foi solicitada a ajuda dos professores para que se listasse as atividades por eles desempenhadas tanto fora quanto dentro da sala de aula, o resultado foi incrível, listou-se mais de dez atividades desempenhadas pelos professores, dentre elas, cita-se: pesquisas bibliográficas; pesquisas na internet; formulação de atividades; organização dos conteúdos a serem trabalhados de acordo com o plano de trabalho docente; exposição dos conteúdos da disciplina em sala de aula; correção de atividades e avaliações; controle dos alunos durante a aula; mediação de conflito entre alunos; mediação de conflitos entre professor e alunos; e fechamento de notas.

Logo na sequência, iniciou-se um debate sobre o convívio de professores e alunos, ou seja, como se dá o relacionamento dos docentes e discentes, neste momento percebeu-se que há divisão nas opiniões, alguns professores referem um bom relacionamento, mas que há dias em que isso muda, pois os alunos não comportam-se de maneira estática, sempre igual, há variações de humor, inquietação, atenção, dentre outros, pois afinal, são seres humanos. E é nessa variação de comportamento que surgem os conflitos, e acompanhado deles surge o

estresse.

Os docentes receberam informações acerca do estresse, como ele pode ser identificado, que ele não é caracterizado apenas como um momento de irritação ou raiva, mas sim um conjunto de sentimentos contínuos. Também discutiu-se o estresse nas relações interpessoais. Houve a exposição de como o estresse pode ser tratado, e também quais são as consequências da ausência de seu tratamento.

Discutiu-se também as formas de prevenção do estresse, e quais são as profissões que mais sofrem deste mal. Na sequência esclareceu-se que a ausência do tratamento do estresse pode levar o indivíduo a um quadro de debilidade mais sério, conhecido como a Síndrome de Burnout. Os professores ficaram curiosos, pois a maioria destes desconheciam a existência desta Síndrome e sua ligação com o estresse. Desta forma, esclareceu-se o que é a Síndrome de Burnout, quais são os seus sintomas, tratamento e as formas de prevenção da mesma. Os professores fizeram questionamentos referentes à Síndrome de Burnout, os quais foram esclarecidos. Os questionamentos abrangeram a evolução do estresse para a Síndrome de Burnout, os riscos que esta Síndrome pode ocasionar a saúde do professor, e quais as suas complicações caso não haja seu tratamento adequado.

Após o debate com os professores sobre as atividades profissionais do docente, o estresse e a Síndrome de Burnout, cada professor listou em uma folha de papel as atividades de seu cotidiano profissional que mais lhe estressam, bem como sintomas de estresse que possui. Ressalta-se que os fatores que mais estressam os professores são: a falta de educação e interesse dos alunos; o uso indiscriminado de celulares durante a aula; o descompromisso dos alunos quando o professor solicita que seja levado a aula um determinado material para a execução das atividades da mesma, e os alunos não o levam; conversas paralelas; e atrasos e saídas dos alunos durante a aula sem autorização do professor. Dentre os sintomas característicos do estresse, os professores mencionaram sentir: dores de cabeça; tensão muscular; cansaço; fadiga; falta de vontade de ir para a escola; vontade de ficar isolado; desânimo; compulsão alimentar; depressão; tristeza; e esquecimento.

Em seguida foram formados grupos com quatro integrantes e realizada a primeira atividade, que refere-se à elaboração de uma sessão composta por cinco alongamentos que possibilitem o relaxamento do corpo. A segunda atividade realizada em grupo, refere-se a sugestão de atividades simples de relaxamento para que possam ser feitas no cotidiano.

Todos os professores participaram das atividades, e ao finalizá-las, foi aplicado a estes um questionário para a autoavaliação do estresse, e também um questionário para que estes pudessem avaliar a oficina aplicada.

Pode-se perceber que muitos dos professores desconheciam todos os sintomas do estresse, e também a existência da Síndrome de Burnout e sua ligação com o estresse. Resultante da autoavaliação de estresse notou-se que os professores identificaram que seus níveis de estresse estão fora da normalidade, e que merecem uma atenção especial.

No questionário respondido pelos professores sobre a avaliação da oficina, percebeu-se que as informações repassadas foram claras, e que serão de grande utilidade para o desempenho de suas atividades tanto pessoais quanto profissionais, e também para que estes profissionais evitem ou se autoavaliem perante os sintomas do estresse, e possam buscar auxílio para reverter à situação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a realização da oficina sobre as diferenças do estresse para a Síndrome de Burnout, e as consequências que esta síndrome pode propiciar ao educador pode-se concluir que a problemática inicial deste estudo que se referia a “quais são as consequências do estresse laboral acarretadas à saúde do professor”, foi resolvida por meio de estudo bibliográfico, o qual apresenta-se na revisão literária deste trabalho.

Também atendeu-se o objetivo geral traçado no início do estudo, o qual visava orientar os docentes sobre o Estresse e a Síndrome de Burnout, através da aplicação da oficina junto aos professores, na qual se expôs definições e considerações acerca do Estresse e da Síndrome de Burnout, seus sintomas, evolução e tratamento destas enfermidades.

Os objetivos específicos deste estudo, que referem-se a identificar os possíveis fatos geradores de estresse na atividade docente, e a busca de apontamentos entre as diferenças do estresse para a Síndrome de Burnout, e as consequências que esta síndrome pode propiciar ao educador, foram atingidos com a aplicação da oficina, que abordou os temas referentes ao Estresse e a Síndrome de Burnout em professores.

Além da explanação sobre o Estresse e a Síndrome de Burnout, na oficina aplicada, por meio da participação dos professores, pode-se identificar fatos geradores do estresse durante as atividades profissionais que desempenham. Desta forma, é facilitado amenizar os impactos por ele causados, pois quando se sabe qual é o fato gerador, pode-se focá-lo tanto para o tratamento como à prevenção do mesmo.

Afirma-se que o presente trabalho de conclusão de curso elaborado com base em um plano de ação, mostrou-se de grande valia, pois além de levantar informações bibliográficas acerca do Estresse e da Síndrome de Burnout, propiciou a outros professores que participaram da oficina o conhecimento desses males, seus sintomas, agravantes e formas de prevenção e tratamento.

REFERÊNCIAS

BARROS, Jussara de. **Professor: o estresse da profissão.** Disponibilidade: <http://educador.brasilecola.com/orientacoes/professor-estresse-profissao.htm>.

Acesso: 03/06/2013 às 19:50.

BERNIK, Vladimir. **Estresse: O Assassino Silencioso.** Disponibilidade: <http://www.cerebromente.org.br/n03/doencas/stress.htm>. Acesso: 30/10/2013 às 14:04.

Burnout: síndrome afeta mais de 15% dos docentes. Disponibilidade: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/conteudoJornal.html?idConteudo=38>. Acesso: 13/05/2013 às 12:35.

Caracterização e Regulamentação das Modalidades de Formação Contínua. Disponibilidade: <http://www.prof2000.pt/users/jmartins/ucp/oficina.htm>. Acesso: 30/10/2013 às 15:23.

Conheça as 10 Profissões mais Estressantes no Mundo. Disponibilidade: <http://www.guiadacarreira.com.br/artigos/profissao/profissoes-estressantes/>. Acesso: 23/08/2013 às 10:35.

COSTA, M. N. P. **Considerações acerca do Behaviorismo Radical, Análise do Comportamento e Análise Experimental do Comportamento.** Cadernos de texto de Psicologia: publicação específica da área de Psicologia. v. 2. n. 1, p. 7 – 10. out., 1997.

CRISTINE, Elen. **A consequência do estresse nos professores.** Disponibilidade: <http://www.mundoeducacao.com.br/educacao/a-consequencia-estresse-nos-professores.htm>. Acesso: 13/05/2013 às 13:32.

CURI, Fabiano. **Professores Sob Pressão.** Disponibilidade: <http://www.cepae.ufg.br/pages/9505>. Acesso: 13/05/2013 às 12:27.

FIDELIS, Gilson José; BANOVA, Márcia Regina. **Gestão de Recursos Humanos: Tradicional e Estratégica.** São Paulo: Érica, 2 ed. 2007.

HAMZE, Amelia. **A profissão de ser professor.** Disponibilidade: <http://educador.brasilecola.com/trabalho-docente/professor.htm>. Acesso: 26/08/2013 às 12:46.

FRAZÃO, Arthur. **Sintomas de estresse emocional.** Disponibilidade: <http://www.tuasaude.com/sintomas-de-estresse-emocional/>. Acesso: 30/10/2013 às 16:24.

FREITAS, Eduardo de. **A situação do professor brasileiro.** Disponibilidade: <http://educador.brasilecola.com/trabalho-docente/a-situacao-professor-brasileiro.htm>. Acesso: 26/08/2013 às 12:52.

JOHANN, Jorge Renato. **Educação e Ética: em busca de uma paixão.** Porto

Alegre – RG: Edipucrs, 2009.

MACHADO, João Luís de Almeida. **Síndrome de Burnout: Professores à beira de um ataque de nervos.** Disponibilidade: <http://www.adua.org.br/artigos.php?cod=111>. Acesso 30/10/2013 às 14:22.

NORONHA, Heloísa. **Não tratada, síndrome de burnout pode levar a morte.** Disponibilidade: <http://mulher.uol.com.br/comportamento/noticias/redacao/2011/01/27/nao-tratada-sindrome-de-burnout-pode-levar-a-morte.htm>. Acesso: 23/08/2013 às 10:52.

O que é estresse e como o estresse influencia na saúde. Complicações na saúde devido ao estresse. Disponibilidade: <http://www.psicologiananet.com.br/o-que-e-estresse-e-como-o-estresse-influencia-na-saude-complicacoes-na-saude-devido-ao-estresse/2185/>. Acesso: 23/08/2013 às 08:40.

RECH, Gisele. **Profissão: Professor. Diagnóstico: estresse.** Disponibilidade: <http://www.parana-online.com.br/editoria/mundo/news/156431/>. Acesso: 13/05/2013 às 12:29.

ROSA, Stela. **Saúde do Professor e Ambiente Escolar.** Disponibilidade: <http://www.sinprors.org.br/extraclasse/out06/especial.asp>. Acesso: 26/08/2013 às 13:20.

SADIR, Maria Angélica; LIPP, Marilda E. Novaes. **As Fontes do Estresse no Trabalho.** Revista de Psicologia da IMED, vol.1, n.1, p. 114-126, 2009.

SAMPAIO, J. R. (Org.) **Qualidade de vida, saúde mental e psicologia social: estudos contemporâneos II.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

SILVA, Maria Emília Pereira da. **Burnout: por que sofrem os professores?** Estudos Pesquisas Em Psicologia, UERJ, RJ, ANO 6, N. 1, 1º SEMESTRE DE 2006. Disponibilidade: <http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=10&ved=0CFgQFjAJ&url=http%3A%2F%2Fwww.gpesd.com.br%2Fbaixar.php%3Ffile%3D62&ei=GAiRUZTCJ5De8ASZiYD4Dg&usq=AFQjCNH1iOQjy4Y2lcVQlpwuEW9ED7oBLQ&vm=bv.46340616,d.dmQ>. Acesso: 13/05/2013 às 12:39.

Síndrome de Burnout. Disponibilidade: <http://drauziovarella.com.br/letras/s/sindrome-de-burnout/>. Acesso: 23/08/2013 às 09:55

Síndrome de Burnout: uma doença do trabalho. Disponibilidade: <http://www.administradores.com.br/noticias/administracao-e-negocios/sindrome-de-burnout-uma-doenca-do-trabalho/14280/>. Acesso: 23/08/2013 às 10:10

ANEXOS

Anexo 1

QUESTIONÁRIO APLICADO PARA EMBASAMENTO DA OFICINA

Antes de ir para a sala de aula, você sente:

- ☐ Animação.
- ☐ Ansiedade.
- ☐ Desanimo.
- ☐ Tensão.
- ☐ Medo.
- ☐ Outro. Qual? _____

Quando você entra na sala de aula a algazarra dos alunos lhe tira do sério?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Ao fazer a chamada você perde a paciência com alunos que não a respondem?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Quando um aluno lhe afronta diante da turma, como você reage?

- ☐ Conversa amigavelmente com o aluno.
- ☐ Encaminha o aluno para a equipe pedagógica e continua a aula como se nada tivesse acontecido.
- ☐ Responde a afronta do aluno para que ele entenda que como se dá à hierarquia de uma sala de aula.
- ☐ Se irrita, mas não responde o aluno.

Ao preparar e ministra suas aulas, você se sente:

- ☐ Seguro.
- ☐ Inseguro.

Você se irrita facilmente com os alunos durante as aulas?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Após sua jornada de trabalho, você costuma sentir dores musculares ou tensão muscular?

☐ Sim

☐ Não

Sente com frequência dores ou acides estomacal?

☐ Sim

☐ Não

Sente-se frustrado (a), com vontade de largar tudo e sumir?

☐ Sim

☐ Não

Esquece as coisas com facilidade?

☐ Sim

☐ Não

Dorme bem durante as noites?

☐ Sim

☐ Não

No trabalho, sua produtividade é menor do que poderia ser?

☐ Sim

☐ Não

Anexo 2

Questionário aplicado para avaliação da oficina

1 – O tema trabalhado na oficina mostrou-se relevante perante suas atividades profissionais.

☐ Sim.

☐ Não

2 – As informações repassadas durante a oficina, poderão lhe ajudar na identificação do Estresse?

☐ Sim.

☐ Não

3 – As exposições realizadas pela professora que orientou a oficina foram claras?

☐ Sim.

☐ Não

4 – O tempo destinado para a realização da oficina foi suficiente?

☐ Sim.

☐ Não. Por quê? _____

5 – As atividades propostas na oficina possuem relação com o tema abordado e com as atividades por você desempenhadas em seu cotidiano profissional?

☐ Sim.

☐ Não. Por quê? _____

6 – Para finalizar, peço que de uma nota de 1 a 10 para a oficina que participou, sendo que 1 refere-se a insatisfeito e 10 muito satisfeito.
